

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО ПОДХОДА К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

С.М. Струганов,
доцент кафедры физической подготовки
ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России,
кандидат педагогических наук

Современные тенденции развития физической культуры и спорта требуют систематического совершенствования организационно-методических основ планирования учебно-педагогического процесса в группах спортивного совершенствования для обеспечения контроля за функциональным, физическим и психологическим состоянием организма занимающихся.

*Modern trends of development of physical training and sport demand regular perfection of organizational-methodical bases of planning of training and pedagogical process in groups of sports perfection for maintenance of control over functional, physical and psychological conditions of an organism of the engaged person.**

Необходимость совершенствования системы подготовки занимающихся в группах спортивного совершенствования определяется рядом обстоятельств и условий, существенно влияющих на структурно-функциональную организацию учебно-тренировочного процесса.

Основным фактором, обуславливающим совершенствование системы учебно-тренировочного процесса, являются возрастающие требования к сохранению здоровья населения, а так же к выполнению адекватных физических, функциональных и психологических нагрузок занимающихся физической культурой и спортом. Возросшие требования к контролю уровня подготовленности, функциональным возможностям занимающихся, предусматривает совершенствование всей системы учебно-тренировочного процесса.

Оптимальное управление учебно-тренировочным процессом, который обеспечивает повышение уровня функционального состояния организма занимающихся физическими упражнениями, предполагает наличие исчерпывающей информации о динамической системе, подлежащей управлению.

Проблема построения учебно-тренировочного процесса занимает центральное место в системе физкультурно-массовой и спортивной работы.

* Struganov S. Perfection of the organizational-methodical approach to physical preparation in groups of sports perfection

При всем многообразии средств и методов в физическом воспитании, чрезмерные и неадекватные физические нагрузки могут стать причиной срыва индивидуальной адаптации занимающихся, снижения эффективности учебно-тренировочного процесса, ухудшения здоровья и возникновения патологических изменений в различных функциональных системах организма.

Процесс спортивно-массовой работы может быть существенно усовершенствован на основе целенаправленного планирования учебно-тренировочного процесса, учитывающий выбор адекватных физических нагрузок в соотношении с возможностями организма занимающихся, выявленных в рамках комплексного контроля за учебно-тренировочной деятельностью.

Задачи комплексного контроля:

- определить показатели различных сторон подготовленности занимающихся (показатели антропометрии, функциональной, физической, технической и специальной подготовленности);
- выявить объективные показатели, дающие возможность осуществлять эффективное управление учебно-тренировочным процессом;
- использовать полученные данные для совершенствования планирования и индивидуализации учебно-тренировочного процесса;
- экспериментально обосновать эффективность различных соотношений видов, средств и методов физического воспитания;
- исследование функционального состояния организма для оценки адекватности применяемой физической нагрузки возможностям занимающегося;
- экспериментально обосновать оптимальные варианты преимущественной направленности физических нагрузок;
- распределение основных параметров физической нагрузки в годовом планировании учебно-воспитательного процесса.

Первым этапом в решении проблемы оптимизации физической подготовки в группах спортивного совершенствования является качественное описание процесса повышения физической подготовленности опирающееся на объективные экспериментальные факты.

Организуемые для этого исследования, по выявлению характера, направленности и, главное динамики приспособительных перестроек организма в процессе различных физических нагрузок, должны с высокой точностью обнаруживать количественную сторону изучаемых процессов в связи с определяющими их факторами.

Вторым этапом является формализация процесса повышения физической подготовленности и выработка статистической схемы из комплекса тренирующих воздействий, обеспечивающей оптимальный режим управления учебно-тренировочными занятиями.

В основе управления лежит информация о событиях, происходящих в управляемой системе. Наиболее подвластна нашему контролю обратная связь

только между срочным тренировочным эффектом и комплексом тренирующих воздействий. Что же касается обратной связи между функциональной адаптацией и реакцией организма на физическую нагрузку, а так же между полезным конечным эффектом и программой учебно-тренировочного процесса, то здесь мы зачастую довольствуемся главным образом умозрительными заключениями и интуицией.

Основная сложность, с которой мы в данном случае сталкиваемся, заключается в том, что обратная связь между полезным конечным эффектом, содержанием учебно-тренировочного процесса и его программой предполагает необходимость сличения величины и знака рассогласования между заданными (эталонными) и фактическими значениями регулируемых параметров.

Естественно, что эмпирические попытки программирования учебно-тренировочного процесса не могут иметь успеха. И только с качественным ростом технических возможностей обнаружения и тончайшей регистрации биологических процессов, разработкой специального аппарата математической обработки полученных результатов мы можем рассчитывать на успех.

Современный этап развития физического воспитания и спорта, немислим без систематического комплексного контроля, цель которого заключается в оценке состояния занимающихся на основе определения уровня различных сторон подготовленности (физической, технической, психологической, функциональной).

Организация системы комплексного контроля складывается из углубленных и этапных комплексных обследований (УКО, ЭКО), которые проводятся два раза в год и призваны оценить динамику состояния различных сторон подготовленности занимающихся.

Текущие обследования (ТО) служат средством оперативного контроля и позволяют оценивать эффект от каждого учебно-тренировочного занятия, недельного микроцикла и индивидуализировать учебно-тренировочный процесс путем коррекции учебно-тренировочных планов на основе данных текущего контроля.

Одним из важнейших составляющих комплексного контроля является оценка уровня функциональной подготовленности организма, определяемого путем сравнения результатов предшествующих обследований.

Для оценки состояния здоровья в ходе УКО проводится полная диспансеризация с привлечением врачей специалистов. При этом выявляются все заболевания, а так же скрытые, подчас хорошо компенсированные патологические и предпатологические состояния, медицинские и физиологические факторы, лимитирующие выполнение плановых учебно-тренировочных и других физических нагрузок

По результатам медико-биологического обследования составляется заключение о возможностях занимающегося и план лечебно-профилактических мероприятий.

Для оценки специальной функциональной подготовленности применяется специализированная тестовая нагрузка.

По сумме всех этих показателей делается заключение о специальной функциональной подготовленности и даются рекомендации по физической нагрузке на ближайший период учебно-тренировочных занятий физическим упражнениями.

Оценка специальной физической подготовленности осуществляется на основе минимизированного комплекса информативных и надежных тестов, выработанных в ходе многолетних исследований. Многолетние исследования позволяют считать, что физическую подготовленность занимающегося следует рассматривать как один из важнейших показателей эффективности учебно-тренировочного процесса.

Необходимость проведения таких исследований обусловлена тем, что напряженная физическая нагрузка может дать наибольший эффект только тогда, когда наряду с педагогическими методами оценки ее результатов и воздействия также осуществляются врачебно-педагогические наблюдения, позволяющие объективно судить об изменениях функционального состояния организма занимающегося.

Методической основой комплексного контроля как аппарата управления является:

- сбор информации о состоянии объекта управления и сравнение его действительного состояния с должным;
- определение (предварительное изучение) степени стабильности и этапности в развитии показателей физического состояния занимающегося, их значимости и влияния на процесс повышения функционального состояния;
- поиск и разработка, как отдельных тестов, так и комплексных тестирующих программ, отвечающих требованиям информативности (валидности), надежности и объективности;
- разработка нормативных требований, способов статистической и педагогической оценки (квалиметрирование) результатов тестирования, контрольных испытаний;
- обоснование должных, предпочтительных или модельных характеристик, присущих занимающимся разного возраста и квалификации в онтогенезе на любом из этапов многолетней подготовки.

Моделирование, проектирование и прогнозирование процесса интегральной подготовки осуществляется в направлении от перспективно-прогностической цели к исходному состоянию в цикле подготовки, от конца к началу, как это принято в целевом комплексном подходе.

Тактические задачи в процессе многолетней подготовки ставятся и решаются как задачи целенаправленного развития.

Системообразующим фактором процесса интегральной подготовки являются целевые перспективно-прогностические модели физической и функциональной подготовленности, работоспособности и специальной выносливости, а так же модели построения учебно-тренировочного процесса и физических нагрузок.

Решение задач, касающихся совершенствования управления учебно-тренировочным процессом, на наш взгляд, одно из важнейших направлений работы комплексной научно-консультативной группы (КНГ), в состав которой входят ведущие тренеры-педагоги, специалисты в области спортивной медицины, теории и методики спортивной тренировки, психологи, биомеханики и др.

Основными направлениями деятельности комплексной научной группы являются: научно-методическое обоснование, внедрение и апробация новых эффективных средств и методических приемов специальной подготовки и обучения; новых тренажеров, устройств, нетрадиционных средств и методов контроля; сочетание общего и индивидуального подходов в планировании и программировании процесса подготовки.

Спортивно-педагогическая диагностика органически вписывается в целостную систему подготовки спортсменов как метод, сочетающий функции контроля, моделирования и прогнозирования.

Спортивная диагностика, с позиций общей методологии выделена в отдельную комплексную систему, которая включает в себя теорию, методы определения состояния и уровня подготовленности занимающихся физической культурой и спортом, а так же принципы определения и построения диагноза.

Контроль будет более эффективным только в том случае, если ему предшествует объективная диагностика, базирующаяся на накоплении статистически прогнозированной информации, позволяющей сопоставлять и оценивать результаты последнего тестирования с аналогичными индивидуальными или групповыми стандартными, модельными данными прошлых лет. При этом, важнейшее значение в диагностике (в постановке точного диагноза) физического и психического состояния занимающихся физической культурой и спортом приобретает ретроспективный анализ, особенно если предметом изучения является возрастной аспект.

Схематически в системе управления учебно-тренировочным процессом выглядит следующим образом: диагноз – это информация на входе, прогноз – это предполагаемая информация на выходе, а между ними – контроль с промежуточными диагностическими или прогностическими моделями.

Таким образом, спортивная диагностика направлена на получение информации о физическом и психическом состоянии, специальной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом, с регулярным контролем – за их изменениями в онтогенезе и в процессе учебно-тренировочных занятий.